

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

КАКИМ СПОСОБОМ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



Профилактика ГЛПС

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) - тяжелое, смертельно опасное инфекционное заболевание, с поражением мелких кровеносных сосудов, почек, легких и других органов человека.

Заболевание широко распространено в Республике Марий Эл благодаря высокой численности носителей вируса ГЛПС в природе – лесных грызунов, в особенности рыжей полевки. Вирус ГЛПС попадает во внешнюю среду с выделениями зараженных зверьков.

Пути передачи инфекции:

- **Воздушно-пылевой** (до 85%), при котором пыль, содержащая высохшие выделения грызунов, а, следовательно, и вирус, попадает при дыхании в организм человека;
- **Контактно-бытовой** – курение и прием пищи грязными руками или непосредственный контакт со зверьками;
- **Алиментарный** – употребление без термической обработки в пищу продуктов питания, которые загрязнены выделениями грызунов, имеют следы погрызов.

Заболевание от человека к человеку не передается!

Когда происходит заражение человека ГЛПС:

- При посещении леса, отдыхе на природе;
- При постоянной работе в лесу;
- Во время сельскохозяйственных работ;
- При работе, уборке на дачных участках (обычно весной и осенью).

Как проявляется ГЛПС?

С момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит 7-10 дней. Начало заболевания похоже на обычную острую респираторную инфекцию – повышается температура, появляется головная боль, боли в мышцах, общая слабость, потеря аппетита, иногда тошнота и рвота. На 4-5 день к перечисленным симптомам присоединяются боли в пояснице и животе, иногда на коже появляется сыпь. Нарушается функция почек, беспокоит жажда, сухость во рту, икота. Возникают кровотечения – почечные, желудочные, носовые и др.

ПОМНИТЕ: вакцины или специфического иммуноглобулина против ГЛПС не существует

При любых проявлениях заболевания необходимо как можно быстрее обратиться в поликлинику по месту жительства. Лечение проводится только в стационаре, самолечение опасно!

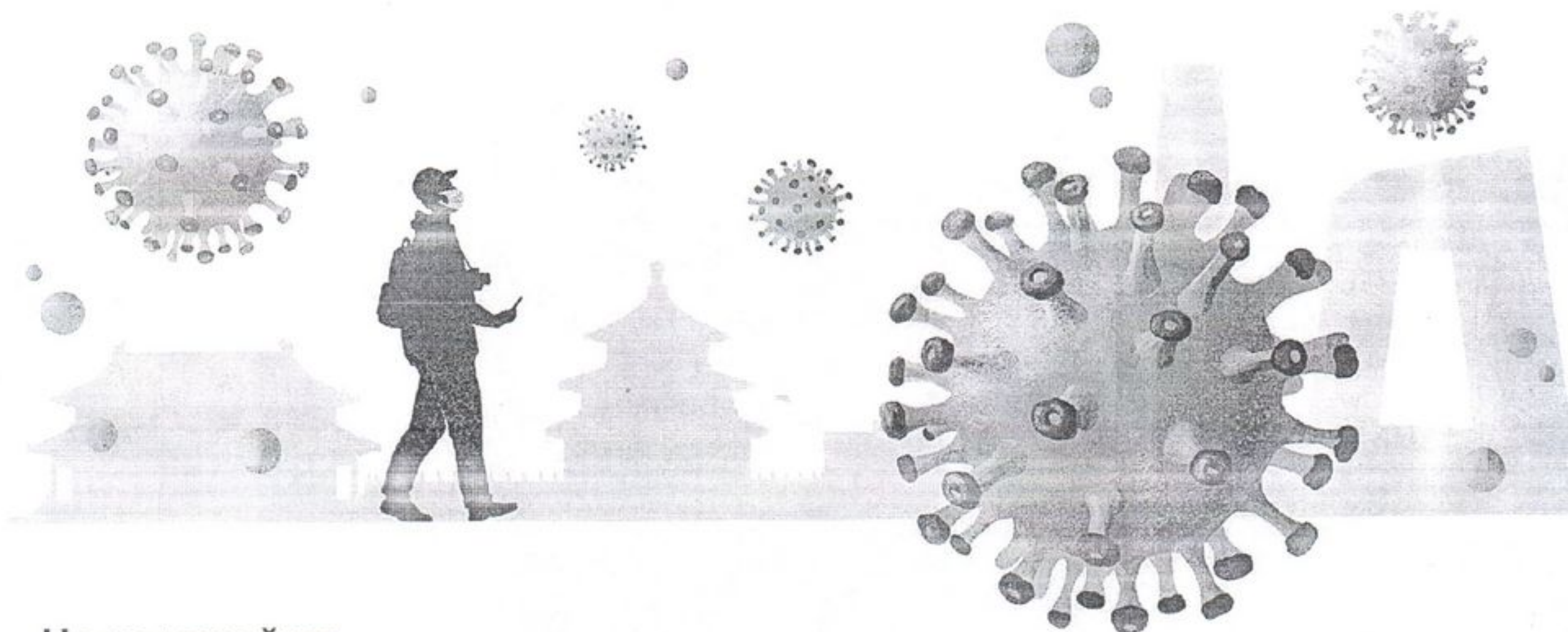
В целях профилактики ГЛПС:

- Во время работы при большом количестве пыли необходимо использовать рукавицы и респиратор или ватно-марлевую повязку, уборка помещений должна проводиться только влажным способом;
- Продукты должны быть недоступными для грызунов, храниться в герметичной таре, повреждённые грызунами пищевые продукты нельзя использовать в пищу;
- Строго запрещается курить и принимать пищу невымытыми руками;
- Обработку от грызунов (дератизацию) рекомендуется проводить не реже 2 раз в год, особенно в периоды массовой миграции грызунов в жилые и производственные помещения: в апреле-мае и сентябре-октябре.

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- ⊕ уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- ⊕ пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- ⊕ используйте маски для защиты органов дыхания;
- ⊕ мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
 - ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.
- ❗ При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.